

## ウェルネス活動報告書

### 「身体（五感）を通じて心を調えよう！2022」

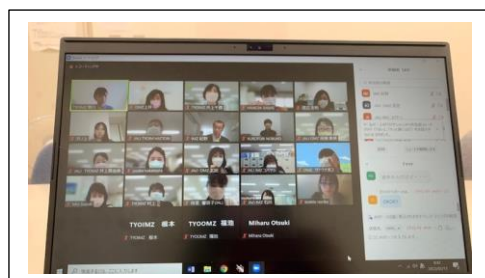
期間：2022年3月14日（火）～18日（月）

時間：8時30分～45分 ZOOMにて

参加：自由参加 各曜日20名～25名程度の参加

目的：

- ・ウェルネス週間を設定し、業務前の朝のちょっとした時間を利用し、「それならできるかも・・・やってもいいかも・・・」と思えるエクササイズや休息の仕方、間食についてなど、日替わりで身体と心を調べられる情報を提供する。
- ・エクササイズやマインドフルネス、腰痛体操のプログラムでは、一緒にその場で実践する。



### <内容>

- ・ウェルネス週間（5日間）を設定し、新型コロナウイルスの感染リスクを考慮し、ZOOMで開催した。
- ・業務の忙しい部署であるので、朝のちょっとした時間を利用し、「それならできるかも・・・やってもいいかも」と思える動作や習慣に意識を向け、身体と心を調えること。
- ・つねに誰かのために考えサポートする業務が中心であるため、わずかなちょっとした時間にご自身の状態について意識を向けていただけることを大切にホッとできる時間をお届けすること。

### <プログラム>

- 1日目・「Let's ちょっとエクササイズ」担当：小塩（看護師）  
今すぐ簡単エクササイズのご紹介
- 2日目・「こころやあたまを休めるおうち時間」担当：関川（臨床心理士）  
自分にあった休息方法をみつけよう
- 3日目・「間食について」担当：羽根田（保健師）  
世界一美女になれるカラダにいい間食についてご紹介
- 4日目・「茶道の世界を通じて、マインドフルネス」担当：武田（看護師）  
マインドフルネス
- 5日目・「自分の腰を労ろう」担当：母里&中村（保健師）  
腰痛体操のご紹介

### <ウェルネス活動を終えて改善点や感想>

- ・昨年好評をいただいた企画を今年度も継続して実施したため、スムーズに行えた。
- ・ZOOM参加形式での実施も、個々の予定に合わせてムリなく行えた。
- ・多くの参加者から、「朝に気軽に取り入れられる内容が多く、ぜひ、やっていきたい」という声がか多数あり、一定の成果を感じている。「個性的で楽しい時間だった。朝に活動があることで、一日の初めに身体や心にいい話が聴けて、前向きになれた。」との声もあった。
- ・一方で、「気楽に取り入れやすいが、継続が難しい」という声もあり、継続していくことが課題かと思われた。
- ・今後は、単発で終わるのではなく、年間に数回実施できるといいなと感じた。

<参加者の声（終了後のアンケートでの回答一部）>

- ・毎日いろいろな分野のスペシャリストが出てきて、工夫があってすごく楽しかった！
- ・同僚の皆様の日頃の健康への取り組みも垣間見れて、とても楽しかったです。業務職のお話も聞きたいです。朝の時間オンラインでみんなが参加出来て、職場の結束も高まる効果も期待できそうですね。
- ・適度な時間の長さで、盛沢山の内容でした。初めての参加でしたが、とても興味深かったです。
- ・入社時間の関係で、すべて参加することができず残念でしたが、各職種のエキスパートから貴重なお話を伺えて、なんとラッキーなことよと思いましたとても参考になりました。ちょこっとの時間で朝からモチベーションが上がり、いい取り組みだと思いました。
- ・分かりやすい言葉でゆっくりと説明をしてくれて、資料ややり方（姿勢）を画面を通して実践してくださり、理解しやすかったです。とても参考になり取り入れたいと感じました。楽しい時間でした。ありがとうございました。
- ・個性があって面白かったです。
- ・毎日なんとなく忙しく過ぎていくなかで、朝の15分間だけでも時間を作ることは、とても有意義だと思いました。内容もとても楽しく、定期的にリマインドして、健康意識を高めていけるとよいなと思いました。

<担当スタッフたち>

